Ważne informacje dla słuchaczy UTWiON

Ze względu na przedłużające się obostrzenia związane z koronawirusem, a co się z tym wiąże, możliwością spotykania się w większych grupach, proponujemy Państwu zajęcia on-line.

Lektorki języków obcych uruchomiły już kontakty ze swoimi grupami poprzez pocztę e-mail i Skype.

Panie rehabilitantki proponują swoje ćwiczenia pod linkiem:

https://youtu.be/KkAgdlUjVRU - Rozgrzewka

https://youtu.be/kVxjIAVwBog - Ćwiczenia mięśni brzucha

https://youtu.be/KEeaMAbXAs0 - Ćwiczenia rozciągające

https://youtu.be/KkAgdlUjVRU - Rozgrzewka

https://youtu.be/kVxjIAVwBog - Ćwiczenia mięśni brzucha

https://youtu.be/KEeaMAbXAs0 - Ćwiczenia rozciągające

Będą uruchomione także wykłady on-line, z których skorzystamy wchodząc na podane linki.

Zapraszamy do oglądania, słuchania, ćwiczenia.

Nie pozwólmy, by nasz mózg i nasze ciało również zostały wyizolowane od nowych wrażeń i doświadczeń.

Pozdrawiam

Iwona Orężak